



SANTÉ

Manger trois produits laitiers par jour... Est-ce une bonne habitude ? Même au « pays des 300 fromages », des voix critiquent cette recommandation, la jugeant largement surévaluée, voire nocive pour la santé. Alors, pas si innocent que ça le lait ?

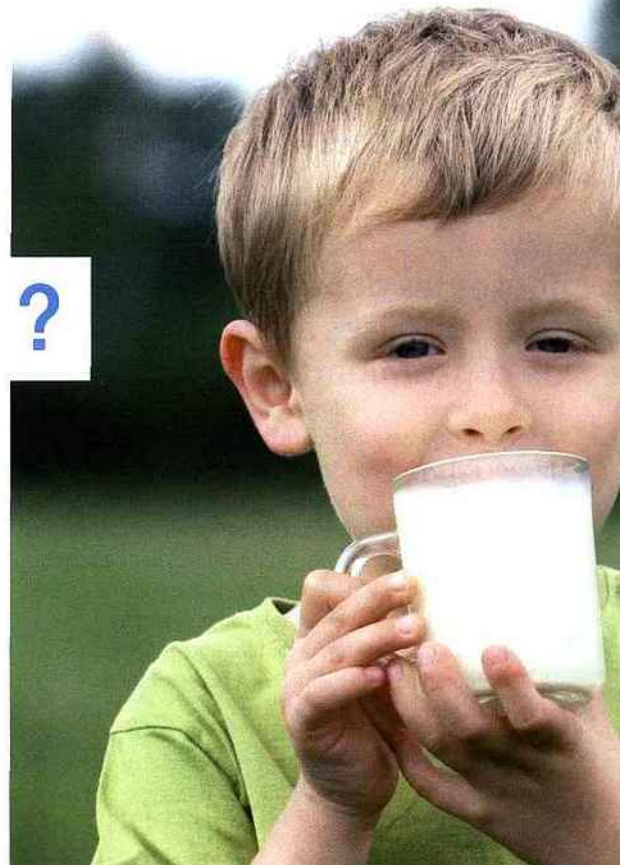
→ Avec le concours du Pr Robert Benamouzig, chef du service de gastro-entérologie de l'hôpital Avicenne (Bobigny), du Pr Régis Hankard, pédiatre et nutritionniste au CHU de Poitiers, du Pr Serge Hercberg, nutritionniste et chercheur à l'Inserm, du Pr Henri Joyeux, cancérologue à l'Institut du cancer de Montpellier, et du Dr Marie-Claude Bertièrre, nutritionniste auprès du Cniel

Avec ou sans lait ?

Les produits laitiers, nos amis pour la vie ». Le célèbre slogan des années 1990 aurait-il mal vieilli ? De fait, pour certains médecins, consommer de trois à quatre laitages par jour (1), comme le recommande le Programme national nutrition santé (PNNS), est excessif et même dangereux. « Une consommation élevée de lait s'accompagne d'un risque accru de cancer, le cancer de la prostate chez l'homme et, dans une moindre mesure, celui de l'ovaire chez la femme », déclarait, études à l'appui (2), le Pr Walter Willet, chef du département de nutrition de l'école de santé publique d'Harvard, dans un interview publiée par *Le Monde* en 2010.

Des bienfaits contestés

En France, où l'industrie laitière pèse lourd dans l'économie, rares sont les voix qui osent remettre en cause les vertus du lait. Le Pr Henri Joyeux, cancérologue à l'Institut du cancer de



Au lait les enfants !

Un nombre croissant de mères délaissent les laits infantiles spécifiques (à base de lait de vache) pour donner à leur enfant des « laits de substitution » (brebis, chèvre, etc.). Mais attention, avertit le Pr Régis Hankard, pédiatre et nutritionniste au CHU de Poitiers, ceux-ci « ne couvrent pas les besoins de croissance à cet âge, car ils sont pauvres en acides gras essentiels, ou sont inadaptés parce qu'ils contiennent une trop grande quantité de protéines, de glucides et de minéraux. Ils ne constituent pas non plus un traitement en cas d'allergie aux protéines du lait de vache, car il existe des similitudes entre les protéines qui les constituent et celles du lait de vache. »

Montpellier, est l'une d'elles. « Les produits laitiers posent de nombreux problèmes de santé publique. Et l'humain adulte est le seul mammifère à boire du lait de vache essentiellement conservé après avoir subi un traitement à haute température (UHT) qui détruit les germes, mais pas tous les facteurs de croissance destinés naturellement au veau. »

Quant au journaliste Thierry Souccar, dont le livre *Lait, mensonges et propagande* a fait grand bruit lors de sa sortie en 2007, il conteste jusqu'aux bienfaits des laitages pour la santé osseuse et, a fortiori, contre l'ostéoporose. Selon lui, la publicité faite aux produits laitiers « risque de détourner l'attention du public et des professionnels de santé d'autres moyens de prévenir les fractures [...], comme l'exercice physique régulier, la diminution du sel alimentaire, la consommation accrue de fruits et légumes, la limitation des protéines animales, la présence de vitamine D, l'exposition régulière et modérée au soleil, et l'arrêt du tabac ». Un avis partagé par le Pr Willet qui estime qu'en matière de prévention de l'ostéoporose, « boire du lait n'est pas la solution ».



Le lait de vache est indispensable pour couvrir les besoins de croissance des enfants.

Reste un constat : les apports nutritionnels conseillés en calcium ne sont pas couverts pour l'ensemble de la population française, selon l'Agence de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Faut-il alors chercher le calcium ailleurs qu'au pis de la vache ? Car les sources ne manquent pas : certaines eaux minérales, les sardines (avec les arêtes), le tofu, les amandes, les noisettes, les figues, les choux et autres brocolis en contiennent des quantités intéressantes. Pour le Dr Marie-Claude Bertière, nutritionniste auprès du Centre national interprofessionnel d'économie laitière (Cniel), la substitution n'est pas si simple : « La biodisponibilité (l'absorption intestinale, ndr) du calcium des produits laitiers est supérieure à celle du calcium d'origine végétal. » Faux, réplique le Pr Joyeux : « Associé à la vitamine C, le calcium d'origine végétale est absorbé jusqu'à 75 % par le tube digestif. » Quant aux pathologies liées à une surconsommation de lait, le Dr Bertière préfère parler d'un « effet de mode » : « On critique le lait aujourd'hui comme on critiquait hier l'huile d'olive et avant-hier le pain. »

Intolérance au lactose

Ballonnements, douleurs gastriques, diarrhée : il peut s'agir d'une intolérance au lactose, le sucre du lait. « Environ un Français sur quatre est hypolactasique, surtout les adultes, l'efficacité de la lactase diminuant naturellement avec l'âge, explique le Pr Benamouzig, chef du service de gastro-entérologie de l'hôpital Avicenne, à Bobigny. Or, aujourd'hui, on trouve fréquemment du lactose non seulement dans les produits laitiers, mais aussi dans les produits manufacturés comme les charcuteries, les viennoiseries industrielles, les céréales, les soupes instantanées ou les sauces ». Parmi les conseils à suivre : éviter le lait à jeun, préférer les yaourts (dont les bactéries métabolisent le lactose) et les fromages (qui n'ont plus de lactose).

Il n'empêche, l'Institut national du cancer (INCa) l'écrit noir sur blanc sur son site Internet : « Chez l'homme et chez la femme, la consommation de lait et de produits laitiers est associée à une diminution de risque de cancer du côlon. Cependant, chez l'homme, une consommation importante de lait et de produits laitiers, pouvant contribuer à des apports élevés en calcium, peut être indirectement associée à une augmentation du risque de cancer de la prostate. »

Ni trop ni trop peu

Facteur de risque probable, mais non avéré d'une part, facteur protecteur de l'autre : « Avec les produits laitiers, ce n'est pas ou tout bien ou tout mal, confirme le Pr Serge Hercberg, nutritionniste et responsable de l'étude Nutrinet Santé. Il peut effectivement y avoir certains risques à consommer ces produits, mais il y a aussi des avantages. On est un dans un domaine beaucoup plus compliqué que pour d'autres problématiques alimentaires ». Sans compter que le message a du mal à passer : l'étude Nutrinet révèle qu'il y a autant de personnes en dessous des trois produits laitiers préconisés par le PNNS que de personnes qui en consomment plus de quatre.

« Tout est affaire de mesure, insiste le Pr Hercberg. Des produits laitiers, oui, mais ni trop ni trop peu. Les experts s'accordent sur trois par jour. Il faut essayer de ne pas dépasser cette limite et privilégier les produits laitiers les moins gras et les moins salés. » Et pour ceux qui, malgré tout, souhaiteraient éviter les laitages, c'est fruits et légumes à volonté ! Et en la matière, pas de polémique.

CERISE MARÉCHAUD

(1) Yaourts, fromages blancs, fromages et lait. Beurre, crèmes desserts, flancs et yaourts à boire n'entrent pas dans la catégorie des produits laitiers.

(2) Etudes Nurses Health et Health Professionals Follow-up de Harvard.

En savoir plus

Livres :

• *Lait, mensonges et propagande*, Thierry Souccar, préface du Pr Henri Joyeux, éd. Thierry Souccar éditions, 19 €.

Internet :

• www.mangerbouger.fr/pnns
• www.e-cancer.fr
• www.etude-nutrinet-sante.fr